12.053 Sekaný rezeň v cestíčku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko			4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
hovädzie zadné			2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
vajcia			8	0,40	12	0,60	16	0,80
cibuľa			0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
múka hladká			0,30	0,30	0,50	0,50	0,80	0,80
soľ			0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
mlieko			0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
strúhanka			0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
čierne korenie mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
cestíčko								
múka hladká			0,80	0,80	0,80	0,80	1,00	1,00
vajcia			18	0,90	20	1,00	25	1,25
mlieko			0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50
olej			2,80	2,80	3,00	3,00	3,30	3,30
hmotnosť porcie v g			80		95		110	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pomelieme. Pridáme očistenú cibuľu, vajcia, soľ, časť múky, strúhanku, mlieko a čierne mleté korenie. Vypracujeme hmotu, z ktorej formujeme ploché rezne, tieto namočíme do múky, cestíčka a po oboch stranách vyprážame v horúcom oleji.
Cestíčko: vajcia rozšľaháme v mlieku, počas šľahania pridávame múku a dochutíme soľou. Cestíčko dobre vyšľaháme a precedíme.
Príloha: zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														

B	1801	432	14,41	35,9	17,2	13,1	0,6	38,8	1,8	0,040	0,2	0,2	0,4	2,5
C	2008	482	17,06	39,1	18,4	15,6	0,7	48,0	2,1	0,049	0,2	0,2	0,5	2,8
D	2339	561	20,18	44,3	20,2	20,6	0,9	63,5	2,5	0,063	0,3	0,2	0,8	3,5